



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 148»
(МБДОУ «Детский сад № 148»)

Принято на Педагогическом
Совете Учреждения
№ 2 от 04.12.2023г.

Утверждена приказом
№ 188/1 от 04.12.2023г.

Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
«Сороконожки»

Программа рассчитана на детей 3-4 года
Руководитель: Е.А.Лобанова

г. Нижний Новгород

Структура программы.

1. Пояснительная записка.
2. Организационно-педагогические условия.
 - 2.1. Материально-техническое обеспечение.
3. Текущий контроль и форма аттестации.
4. Учебный план.
5. Календарный учебный график.
6. Рабочая программа.
7. Формы работы с родителями.
8. Оценочные и методические материалы.

1. Пояснительная записка

Образовательная программа «Сороконожки» по оказанию дополнительных платных услуг, разработка которой осуществлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании». Программа обеспечивает расширение возможностей по реализации общеобразовательной программы дошкольного образования детей от 3 до 4 лет, и является документом, на основе которого дошкольное образовательное учреждение самостоятельно осуществляет образовательную деятельность. Срок реализации Программы 1 год.

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей. Общий объем деятельности соответствует требованиям действующих СанПиН.

Занятия фитнесом обеспечивают правильное развитие детского организма. В отличие от занятий физкультурой, эта программа направлена именно на поддержание здоровья и физической формы ребенка. В данном случае отсутствует «погоня за результатами», что подчас делает детский спорт более интересным для ребенка.

Эта программа предотвращает плоскостопие и проблемы с опорно-двигательным аппаратом, укрепляет сердечно-сосудистую систему, занимается развитием координации.

Новизна заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии – фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, профилактике различных заболеваний.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», так как даже дошкольники большую часть времени проводят в статическом положении (за

столами, телевизорами, это вызывает утомление определенных мышечных групп, что влияет на нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, вместо возрастного развития основных физических качеств: быстроты, координации движений, выносливости, гибкости и силы).

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, гармонично развитым. Необходимо обеспечить потребность ребенка в движении, дать возможность утолить «двигательный дефицит». Главным мотивом маленьких детей в освоении и совершенствовании двигательного опыта является интерес специализированных занятий, поэтому целесообразно и сознательно создаются занятия, когда дети могут выплеснуть не только свои эмоции и порезвиться, но и приобрести необходимые навыки и умения.

С самого юного возраста необходимо приучать детей к здоровому образу жизни.

Программа «Сороконожки» - это не что иное, как хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения. Именно так закладываются и правильная походка, и красивая осанка.

Учитывая требования современного дополнительного образования данная программа реализует основные идеи и цели дополнительного образования детей:

- * Развитие двигательных качеств, двигательные навыки.
- * Направленность на профилактику плоскостопия.
- * Сохранение и охрана здоровья детей.

Цель: профилактика деформации свода стопы, оказывать общеукрепляющее воздействие на организм.

Задачи

Оздоровительные:

- обучение правильной постановке стоп при ходьбе;
- развитие основных функций стоп; повышение тонуса, уменьшение длины передней большеберцовой, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя первого пальца, коротких мышц стоп; увеличение длины, устранение гипертонуса трехглавой мышцы голени и увеличение подвижности в суставах стоп;
- улучшение кровообращения стоп;
- улучшение координации движений.

Образовательные:

- освоение основ безопасности при работе на занятиях.
- влияние физических упражнений на состояния здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

Воспитательные:

- формирование и дальнейшее развитие у детей: коммуникативных способностей, умений действовать в команде, чувства ответственности за выполнение своих действий при работе в команде.
- развитие творческой активности, эмоциональной свободы.

2. Организационно-педагогические условия.

Возраст детей участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 3-4 года.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы 8 месяцев.

Переодичность проведения занятий 1 раза в неделю.

Форма организации учебно-воспитательной программы – групповая.

Продолжительность занятия 15 минут. Всего 32 занятия .

Количество детей в группе – 8 человек.

Само занятие строится так же, как в лечебной гимнастике, и состоит из 3 разделов: вводного (подготовительного), основного и заключительного.

Проходит оно всегда в игровой форме, так как такой вид обучения менее утомительный для детей.

Предполагаемый результат:

- правильно ставить стопы при ходьбе;
- Самостоятельно выполнять специальные коррекционные упражнения, укрепляющие мышцы стопы;
- Выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях со спортивным инвентарем;
- Выполнять под контролем инструктора упражнения на самомассаж стоп;
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий лечебной физической культурой.

2.1. Материально – техническое обеспечение.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

- Наличие физкультурного зала.
- Специальное оборудование (массажные мячи разного диаметра, мешочки, гимнастические палки, массажные дорожки, платочки).

- Музыкальная аппаратура, диски.
- Специальная форма для занятия.

3. Текущий контроль и форма аттестации.

Текущий контроль – на каждом занятии проводится оценка качества усвоения изученного на занятии каждого ребенка. Результат фиксируется в «Журнале учета занятий» после каждого занятия:

Характеристика уровней	Обозначения
Не усвоил	Красная клетка
Частично усвоил	Синяя клетка
Усвоил	Зеленая клетка

Промежуточная аттестация – проводится с целью выявления промежуточного уровня знания детей.

В мае проводится промежуточная аттестация. Результаты фиксируются в протоколе, который хранится в методическом кабинете 5 лет.

Протокол промежуточной аттестации по _____ в _____ группе		
Дата проведения промежуточной аттестации _____		
№	Фамилия, имя учащегося	Оценки по показателям

4. Учебный план.

Месяц	Тема занятия	Часы
октябрь	«В гости к солнышку»	2
	«В гостях у белки»	2
	«Веселые птички»	2

ноябрь	«Звери готовятся к зиме»	2
декабрь	«В гостях у лисы»	2
	«В гостях у мишки-топтышки»	2
январь	«В гостях у мышки»	2
	«Ежата»	2
февраль	«В гости у зайки»	2
	«Цыплята»	2
март	«Веселые рыбки»	2
	«Обезьянки»	2
апрель	«Котята»	2
	«В гости к щенку Шарiku»	2
май	«Веселая карусель»	3
	«Промежуточная аттестация	1
Итого в год		32

5. Календарный учебный график.

№	Тема	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
1.	«В гости к соловьям»	I	I																														
2.	«В гостях у белки»			I	I																												
3.	«Веселые птички»																																
4.	«Звери готовятся к зиме»																																
5.	«В гостях у лисы»																																
6.	«В гостях у мишки-топтышки»																																
7.	«В гостях у мышки»																																
8.	«Ежата»																																
9.	«В гости у зайки»																																
10.	«Цыплята»																																
11.	«Веселые рыбки»																																
12.	«Обезьянки»																																
13.	«Котята»																																
14.	«В гости к щенку Шарiku»																																
15.	«Веселая карусель»																																
16.	Промежуточная аттестация																																
17.	Итого занятий																																

32

6. Рабочая программа

№	Тема занятия	Задачи	Содержание	Литература
1.	«В гости к солнышку»	1. Укрепление мышц стопы 2. Укрепление мышц голени 3. Способствовать формированию сводов стопы/ 4. Проводить профилактику плоскостопия.	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Утята». 3. Игровые упражнения с гимнастической палкой 4. Самомассаж. 5. Релаксация.	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2014г Е.А.Бабенкова, О.М. Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2013г.
2.	«В гостях у белки»	1. Укрепление мышц стопы 2. Укрепление мышц голени 3. Способствовать формированию сводов стопы/ 4. Проводить профилактику плоскостопия.	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Утята». 3. Игровые упражнения с гимнастической палкой 4. Самомассаж. 5. Релаксация.	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2014г Е.А.Бабенкова, О.М. Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2013г.
3.	«Веселые птички»	1. Укрепление мышц стопы 2. Укрепление мышц голени 3. Способствовать формированию сводов стопы. 4. Проводить профилактику плоскостопия.	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Матрешки» 3. Игровые упражнения с массажным мячом. 4. Самомассаж. 5. Релаксация	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2014г Е.А.Бабенкова, О.М. Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2013г.
4	«Звери готовятся к зиме»	1. Укрепление мышц стопы 2. Укрепление мышц голени 3. Способствовать формированию сводов стопы.	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Матрешки»	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство

	4. Проводить профилактику плоскостопия.	3. Игровые упражнения с массажным мячом. 4. Самомассаж. 5. Релаксация	Е.А.Бабенкова, О.М. Федорова Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2013г.
5.	«В гости у лисы» 1. Укрепление мышц стопы 2. Укрепление мышц голени 3. Способствовать формированию сводов стопы. 4. Проводить профилактику плоскостопия.	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Веселый зоосад» 3. Игровые упражнения с мешочками. 4. Самомассаж. 5. Релаксация	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство» «Детство – пресс», 2014г Е.А.Бабенкова, О.М. Федорова Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2013г.
6.	«В гостях у мишки-топтышки» 1. Укрепление мышц стопы 2. Укрепление мышц голени 3. Способствовать формированию сводов стопы. 4. Проводить профилактику плоскостопия.	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Веселый зоосад» 3. Игровые упражнения с мешочками. 4. Самомассаж. 5. Релаксация	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство» «Детство – пресс», 2014г Е.А.Бабенкова, О.М. Федорова Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2013г.
7.	«В гостях у мышшки» 1. Укрепление мышц стопы 2. Укрепление мышц голени 3. Способствовать формированию сводов стопы. 4. Проводить профилактику плоскостопия.	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Веселый мяч» 3. Игровые упражнения с гимнастической палкой и массажным мячом. 4. Самомассаж. 5. Релаксация.	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство» «Детство – пресс», 2014г Е.А.Бабенкова, О.М. Федорова Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2013г.

8.	«Ежата»	1. Укрепление мышц стопы 2. Укрепление мышц голени 3. Способствовать формированию сводов стопы. 4. Проводить профилактику плоскостопия.	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Веселый мяч» 3. Игровые упражнения с гимнастической палкой и массажным мячом. 4. Самомассаж. 5. Релаксация.	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2014г Е.А.Бабенкова, О.М. Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2013г.
9.	«В гости у зайки»	1. Укрепление мышц стопы 2. Укрепление мышц голени 3. Способствовать формированию сводов стопы. 4. Проводить профилактику плоскостопия.	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Загадки». 3. . Игровые упражнения с гимнастической палкой и мешочками. 4. Самомассаж. 5. Релаксация.	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2014г Е.А.Бабенкова, О.М. Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2013г.
10	«Цыплята»	1. Укрепление мышц стопы 2. Укрепление мышц голени 3. Способствовать формированию сводов стопы. 4. Проводить профилактику плоскостопия.	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Загадки». 3. . Игровые упражнения с гимнастической палкой и мешочками. 4. Самомассаж.	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2014г Е.А.Бабенкова, О.М. Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет.

15	«Веселая карусель»	1. Укрепление мышц стопы 2. Укрепление мышц голени 3. Способствовать формированию сводов стопы. 4. Проводить профилактику плоскостопия.	1. Ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки. 2. Комплекс гимнастики «Веселый зоосад». 3. . Игровые упражнения с платочками и массажными мячами. 4. Самомассаж. 5. Релаксация.	Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2014г Е.А.Бабенкова ,О.М. Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2013г.
16	Промежуточная аттестация			

7. Формы работы с родителями.

Разъяснительная работа на родительском собрании в начале учебного года.

8. Оценочные и методические материалы.

Диагностика освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Сороконожки» детьми 3-4 года.

№ п/п	ФИ ребенка	Самостоятельно выполняет специальные коррекционные упражнения.	Самостоятельно выполняет специальные упражнения со спортивным инвентарем	Выполняет под контролем инструктора упражнения на самомассаж стоп;

Оценка уровня развития:

3 балла – это ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность, движения четкие и правильные.

2 балла – это ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений, движения недостаточно четкие.

1 балл – это ребенок выполняет движения только с помощью взрослого, координация движений рук и ног нарушена.

Методические материалы.

1. Н.П. Недовесова

Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2014г.

2. Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. ТЦ Сфера, 2013г.

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью в количестве 11
(Одиннадцать) (цифрами)
(прописью)

листов.

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 148»

Е.В. Переверзева

«04» 12 2013г.

